

تغذیه اختصاصی هر فصل!

آنچه بدیهی است، اهمیت انتخاب مواد غذایی متناسب با هر فصل است؛ موضوعی که در طب سنتی نیز توجه ویژه‌ای به آن شده است. مریم مقیمی، متخصص طب سنتی، بر این نکته تأکید دارد و از باید‌ها و نباید‌های مواد غذایی در فصول سرد سال می‌گوید: به‌طورکلی در فصول سرد، اخلاط و مواد زائد در بدن تجمع می‌یابند و دفع آنها برای افراد دشوار می‌شود. بنابراین توصیه می‌کنیم که افراد صبح‌ها به‌صورت ناشتا حتما یک استکان آب جوش مصرف کنند تا دفع مواد زائد بهتر انجام شود.

وی ادامه داد: افرادی که در فصول سرد از آب‌جوش استفاده می‌کنند کمتر دچار یبوست می‌شوند. آب‌جوش برای دفع اخلاط و مواد در بدن کمک‌کننده است به‌خصوص برای افرادی که سابقه یبوست و بواسیر دارند، بهترین درمان است.



متخصص طب سنتی همچنین افزود: مزاج پاییز و زمستان سرد و خشک است. افراد باید از مصرف غذاهایی با مزاج سرد و خشک پرهیز کنند. خوردن غذاهای شور و تند و همچنین آب‌یخ برای همه افراد منع شده است. برای کمک به گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن، بهتر است بیشتر از شلغم و ترب، که از صیفی‌جات هستند، به‌صورت پخته و در سوپ و آش استفاده شود.

در مورد مصرف میوه‌ها، میوه‌هایی مانند نارنگی و کیوی که مزاج آنها سرد است، برای افرادی که مشکلات گوارشی ندارند، منعی ندارد؛ اما افرادی که دچار مشکلات گوارشی، معده‌درد و نفخ هستند، باید از این میوه‌ها پرهیز کنند. اگر هم بخواهند از این میوه‌ها استفاده کنند، باید حتما با مصلح آنها (عسل یا زنجبیل) و در مقدار بسیار کم مصرف شود.

غذای افراد تندرست در این فصل باید غذایی معتدل و غلیظ باشد؛ مثل حلیم و کله‌پاچه و گوشت شیشک و آب‌گوشت آن و گوشت نمک‌سود و گوشت شکار با ادویه گرم و کباب و بریان و گوشت کبک و تیهو و بلدرچین و مانند اینها و همچنین انواعی از آش و قلیه خشک (گوشت سرخ‌شده با روغن گردوی بریان‌کرده یا روغن زیتون و یا روغن زردآلو). بویژه با دارچین و زیره و رازیانه و مانند آنها؛ زیرا که حرارت غریزی در این فصل مجتمع و قوی است و هضم در این فصل قوی و نیکو بوده، عمل گوارش برای بدن و معده آسان‌تر است.



دکتر نسرن خاتمی‌زاده گروه جامعه

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده‌است که آلودگی هوا تهدیدی جدی برای سلامت کودکان و بزرگسالان به‌شمار می‌رود؛ به‌گونه‌ای که خطرات

ناشی از آن برای کودکان زیر پنج سال به‌مراتب بیشتر از بسیاری از بیماری‌های ویروسی و عفونی است. در این روزهای آلوده و در میان همه هشدارها و آرزوها برای بهبود وضعیت، و با وجود تعطیلی‌ها و برگزاری کلاس‌های آنلاین، چقدر به سلامت کودکان خود توجه داریم؟ زهرا شعبان‌زاده، کارشناس واحد مدیریت خطر و بلایا در مرکز بهداشت شمال تهران، در گفت‌وگو با جام‌جم به این سؤال پاسخ می‌دهد.



آنچه بدیهی و آشکار به نظر می‌رسد این است که امروزه آلودگی هوا به‌عنوان یک مشکل جدی در سطح ملی و بین‌المللی شناخته می‌شود. اما آلودگی هوا به چه معناست؟ متخصصان بر این باورند که آلودگی به وجود فلزاتی مانند سرب و آلاینده‌هایی نظیر ازن اشاره دارد که در هوا بیش از مقادیر مجاز وجود دارند. در این راستا، وارونگی دما می‌تواند فلزات سنگینی مانند سرب را در سطوح پایینی تجمع دهد. اما آنچه که در میان همه آلودگی‌ها و غبار ممکن است نادیده گرفته شود، کودکان هستند. «کودکان و نوزادان ازجمله حساس‌ترین افراد جامعه نسبت به آلاینده‌های هوا محسوب می‌شوند؛ به‌گونه‌ای که جالب است بدانید به‌دلیل قد کوتاه خود، این قشر بیشترین قربانیان سرب در زمان وارونگی هوا هستند. از طرف دیگر، هرچه میزان ذرات آلاینده در هوا بیشتر باشد، کار و فعالیت ریه‌ها دشوارتر می‌شود، زیرا باید اکسیژن بیشتری را جذب و دی‌اکسیدکربن بیشتری را دفع کنند. واقعیت این است که آلودگی هوا ابتلا به آسم را در



این ورزش به کودکان کمک می‌کند تا با حرکات ساده مانند چرخش و تعادل روی زمین، مهارت‌های حرکتی خود را تقویت کنند



شنا یک ورزش کامل است که تمامی عضلات بدن را درگیر و به بهبود هماهنگی بین دست و پا، افزایش قدرت و استقامت بدن کودک کمک می‌کند



این ورزش به کودکان کمک می‌کند تا با هماهنگی بیشتر بین چشم و دست بتوانند توپ را به‌طور صحیح کنترل کنند



دوچرخه‌سواری یکی از ورزش‌های محبوب و مفید برای کودکان است که موجب تقویت عضلات پاها و بهبود تعادل می‌شود

کودکان، بی‌دفاع در برابر آلودگی

دلایل آسیب‌پذیری بالای کودکان در شرایط وارونگی هوا را بررسی کرده‌ایم



شدید، آبریزش چشم، سوزش و التهاب می‌شود.

حساسیت بیشتر در کودکان

قریب به‌اتفاق متخصصان عفونی و سلامت معتقدند که کودکان نسبت به اثرات آلودگی هوا حساس‌ترند، زیرا سیستم ایمنی و ارگان‌های رشدشان هنوز به‌طور کامل تشکیل نشده است. زهرا شعبان‌زاده نیز این موضوع را تأیید می‌کند و به جام‌جم می‌گوید: «به‌طور مثال، سرب که وارد بدن می‌شود، به آسانی در استخوان‌های کودکان که به‌سرعت در حال رشد هستند، رسوب می‌کند.» قاراگفتن کودکان در معرض آلاینده‌های سمی هوا در دوره نوزادی و کودکی می‌تواند بر رشد و توسعه سیستم تنفسی،

تغذیه را جدی بگیرید

اما تغذیه کودکان هم در این روزهای آلوده، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ «میوه‌ها و سبزی تازه، از مواد غذایی بسیار مهم هستند که هنگام تشدید آلودگی هوا باید به مقدار زیاد در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود. با خوردن میوه‌ها و سبزیجات تازه و کمتر مصرف‌کردن فست‌فودها و غذاهای آماده، می‌توانیم از سلامت کودکان تا حدودی در برابر این پدیده مواظبت کنیم، فراموش نکنید یکی از میوه‌هایی که خوردن آن در ایام تشدید آلودگی هوا توصیه می‌شود، سیب است؛ سیبی که سرشار از پکتین است.

داده‌نما



خبر

مصرف ۲/۵ لیتر آب در روز برای جلوگیری از سنگ کلیه



دکتر محمدهادی رادفر، متخصص اورولوژی در پانزدهمین کنگره سالانه انجمن اندوپیورولوژی و یورولاپاراسکوپي ایران درخصوص شیوع ابتلای سنگ‌کلیه در کودکان گفت: شیوع سنگ‌کلیه در کودکان بسیار کمتر از بزرگسالان است و در بسیاری مواقع بیمارهای متابولیک زمینه‌ساز ایجاد سنگ در کودکان است.

دبیر جامعه اورولوژی ایران گفت: طی روز باید ۲/۵ لیتر آب مصرف کرد تا خطر ابتلا به سنگ‌کلیه کاهش پیدا کند.

وی افزود: بیماری‌هایی مثل برگشت ادرار یا

و نمک بسیار مهم است، چرا که مصرف بی‌اندازه این مواد می‌تواند زمینه‌ساز سنگ‌کلیه شود. از سوی دیگر باید مصرف سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای دریایی یا به‌اصطلاح رژیم غذایی مدیترانه‌ای در لیست غذایی قرار گیرد، چرا که مصرف این مواد به کاهش خطر سنگ در افراد منجر می‌شود.

به اعتقاد رادفر، مهم‌تر از همه مصرف مایعات است که باید بین ۲ تا ۲/۵ لیتر در ۲۴ ساعت باشد، به‌خصوص در کسانی که یک‌بار سابقه سنگ‌کلیه داشته‌اند. در کنار این فعالیت بدنی منظم و ورزش می‌تواند خطر ابتلا به سنگ‌کلیه

را کاهش دهد.

به اعتقاد او، املاح موجود در آب‌هایی که به‌عنوان آب‌شامیدنی هستند تأثیر چشمگیری در تغییر خطر سنگ‌کلیه ندارد و آنچه مهم است میزان مصرف آب است؛ یعنی ما همیشه توصیه می‌کنیم که نگران ترکیب آب و املاحی که برخی از مناطق دارند نباشید، بلکه مصرف مایعات باید تنظیم شود.

وی در پایان افزود: پانزدهمین کنگره سالانه انجمن اندوپیورولوژی و یورولاپاراسکوپي ایران با حضور پزشکان ایرانی و مهمانانی از کشورهای مختلف در هتل قلب تهران برگزار شد.